ÎNCEP CAMPIONATELE SENIORILOR LA PATINAJ VITEZĂ

TUȘNAD, 17 (prin telefon). Spre deosebire de prima zi, ceă de a doua reuniune și ultima a finalelor campionatului republican de patinaj viteză ediția 1975, rezervat juniorilor mari și mici s-a desfășurat în condiții atmosferice mai bune. Vîntul nu a mai suflat cu aceeași intensitate ca în ziua precedentă, iar gheața a avut — grație eforturilor depuse de organizatori — un coeficient mai mare de alunecare. În consecință, rezultatele tinerilor alergători au fost în creștere. Totuși, cifrele realizate nu sînt pe măsura așteptărilor, potențialul scăzut al vitezi-știlor, din cauza lipsei unor concursuri premergătoare de pregătire (marea majoritate a celor aproape 60 de concurenți a luat contactul cu gheața în actualul sezon la acest concurs) fiind evident chiar și cei mai talentați patinatori. Urmarea : foarte puțini dintre competitori au putut îndeplini normele impuse de federație pentru decernarea titlurilor. Astfel, s-au atribuit doar 4 din cele 18 titluri de campioni puse în joc.

Cu toate acestea au fost o serie de concurenți care s-au evidențiat, ca de plidă, Laszlo Lazar, Andrei Erdelyi, Gheorghe Pîrv (singurul patinator care a cîștigat două titluri), Ladislau Kokt, Cornel Munteanu, Agnes Rus, Eva Szigeti, Liana Cardaș, Sanda Frum și Lidia Vaszi, învingători sau animatori ai diverselor probe din program.

CLASAMENTELE GENERALE : **juniori I fete : 1. Eva Szigeti (Șc. sp. M. Ciuc) 239,382 p.** — cîștigătoare absolută, 2. Sanda Frum (Agronomia Cluj-Napoca) 246,199 p, 3. Liana Cardaș (Mureșul Tg. Mureș) 246,816 p. ; **băieți : 1. L. Lazar (S. C. M. Ciuc) 215,062 p. — cîștigător absolut,** 2. A. Erdelyi (Dinamo Brașov) 217,633 p., 3. L. Fokt (Dinamo Brașov) 219,749 p ; **juniori II — fete : 1. Agnes Rus (Șc. sp. M Ciuc) 177,183 p. — campioană absolută,** 2. Magda Szöllösi (Dinamo Brașov) 190,533 p., 3. Gabriela Cirică (Dinamo Brașov) 190,616 p. ; **băieți : 1. Gh. Pîrv (Agronomia Cluj-Napoca) 160,450 p — campion absolut,** 2. A. Varga (Dinamo Brașov) 163,216 p., 3. M. Marian (Dinamo Brașov) 164,116 p.

Sîmbătă și duminică au loc întrecerile finale ale campionatului sprinterilor — seniori și senioare.

Traian IOANIȚESCU

AZI SEMIFINALELE ÎN „CIRCUITUL ROMÂNIEI" LA TENIS

GALAȚI, 17 (prin telefon, de la corespondentul nostru județean). Peste 1 000 de spectatori au ținut să fie prezenți în Sala sporturilor din localitate, pentru a asista la confruntările de tenis din cadrul celui de al doilea turneu al „Circuitului României". Acomodați din ce în ce mai bine cu suprafața rapidă de joc, tenismanii rămași în „sferturile de finală" au oferit meciuri atractive, aplaudate de un public foarte corect și cunoscător al regulilor sportului alb.

Mai înainte de a comenta cîteva dintre întîlniri, consemnăm ieșirea din concurs a lui **Toma Ovici.** El a contractat o viroză respiratorie, motiv pentru care medicii i-au recomandat 3 zile de repaus. Se speră că Ovici se va însănătoși, astfel ca la următorul turneu, cel de la Iași, el să poată juca din nou.

Campionul țării, **Dumitru Hărădău,** a oferit un spectacol de tenis de bună calitate în compania colegului său de la clubul Steaua. Dan Nemeș. Deși aceasta din urmă a dorit să cîștige măcar un set, nu a reușit, și aceasta datorită jocului ofensiv și precis al lui Hărădău. Rezultat final: **Hărădău — Nemeș 6—2, 6—3.** Viorel Sotiriu s-a calificat fără joc pentru semifinale datorită, cum spuneam, îmbolnăvirii lui Ovici, adversarul său.

Thomas Emmrich (R. D. Germană) evoluează din ce în ce mai bine și mai sigur pe el. În întîlnirea cu Mihai Tăbăraș jucătorul din R. D. Germană a cedat un set. Rezultat final : **Emmrich — Tăbăraș 1—6, 6—2, 6—1.**

În altă întîlnire, **Ion Santei** a obținut victoria, după două ore de joc, în fața lui Traian Marcu cu 3—6, 6—4, 7—6.

Sîmbătă, de la ora 14, sînt programate semifinalele de simplu, iar în continuare doar o semifinală de dublu. Duminică, de la ora 14,30, se vor consuma ultimele două meciuri : finala de simplu, urmată de finala de dublu.

T. SIRIOPOL — coresp. jud.

ACTUALITATEA ÎN HOCHEI

Odată cu disputarea celor două derbyuri ale campionatului diviziei A **(Dinamo—Steaua și Dunărea—S. C. Miercurea Ciuc),** întrecerea celor mai bune formații de hochei din țara noastră a cedat locul pe scena actualității pregătirilor și partidelor de verificare ale lotului reprezentativ, aflat în plină perioadă de antrenament, în vederea C. M. de la Sapporo.

În acest sens, vom preciza că imediat după consumarea ultimei etape a campionatului, selecționata țării și-a început antrenamentele în București sub conducerea lui Ștefan Ionescu. Totodată și-a început pregătirile și **selecționata secundă,** care va lua parte între **31 ianuarie și 5 februarie la un turneu la Budapesta,** după care, fiind vorba, de fapt, de o combinată Steaua — Dinamo, **lotul secund va evolua în luna februarie la Turneul Armatelor Prietene în U.R.S.S.**

Revenind la prima garnitură este de subliniat faptul că primul său examen public va avea loc în zilele de **21 și 22 ianuarie cînd va întîlni la București divizionara B din Cehoslovacia S. V. Brno.** În continuare este foarte posibil ca în 25 și 26 ianuarie să evolueze la București reprezentativa de seniori a Bulgariei. Se așteaptă, în acest sens, încă o confirmare din partea forului de specialitate bulgar care, cu cîteva zile în urmă, a anunțat doar venirea selecționatei de juniori. Aceasta va juca cu formația similară a țării noastre la 25 și 26 ianuarie la Miercurea Ciuc.

5 SPORTIVI ROMÂNI LA STARTUL „INTERNAȚIONALELOR" DE TENIS DE MASĂ ALE R. D. GERMANE

La campionatele internaționale de tenis de masă ale R. D. Germane care se desfășoară la sfîrșitul acestei săptămîni, la Berlin, participă și cinci sportivi români : **Magdalena Lesai, Lidia Zaharia, Marin Firănescu, Alexandru Buzescu** și **Dorin Giurgiucă.**

VOLUMUL DE MUNCĂ, PASIUNEA, VIAȚA SPORTIVĂ — ELEMENTE ESENȚIALE ÎN MAREA PERFORMANȚĂ

Cîteva concluzii pe marginea unei interesante sesiuni științifice medico-sportive

Împlinirea unui sfert de veac de la înființarea rețelei de medicină sportivă din țara noastră a prilejuit organizarea unei interesante manifestări științifice, la care au participat numeroși specialiști români și invitați de peste hotare, din Bulgaria, R. D Germană, Polonia și Ungaria.

Comunicările prezentate, dezbaterile pe marginea a două simpozioane, care au figurat pe agenda de lucru a sesiunii, ne sugerează cîteva reflecții și concluzii, socotim utile medicilor sportivi și cercetătorilor noștri, mai ales celor angrenați în pregătirea olimpică.

Astfel, simpozionul primei zile **„OBIECTIVIZAREA BIOLOGICĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV",** la a cărui reușită și-au adus contribuția prof. dr. A. Demeter, prof. dr. M. Georgescu, dr. I. Ștefan, dr. I. Dorgo, dr. G. Cherebețiu, dr. Carmen Dumitru și alții a dus la cîteva concluzii extrem de utile pentru practica sportivă, prima fiind că **procesul de antrenament (efort-refacere) poate fi obiectivizat pe plan biologic.** Această obiectivizare se poate localiza, în principal, la 3 nivele : 1) **Locul de antrenament** — prin contribuția personalului medico-sanitar al lotului, care folosește teste de reglare, vizînd dirijarea medicală a efortului ; 2) **În efort specific** — prin contribuția unor brigăzi multidisciplinare, incluzînd clinicianul, fiziologul, biochimistul, psihologul și metodistul, care aprofundează procesul de antrenament ; 3) **La nivel de expertiză** — în centre bine dotate care stabilesc gradul de antrenament, forma sportivă, rezervele biologice de performanță și — uneori — fenomenele de oboseală, supraantrenament ș.a.

În acest ultim context, și chiar începînd cu nivelul brigăzii, se aprofundează tipul de efort, testîndu-se capacitatea aerobă maximă sau anaerobă, sfera neuropsihică, metabolică, neuro-musculară, hemodinamică etc., elemente de mare finețe în precizarea obiectivului enunțat. Această ierarhizare a intervenției medico-sportive este condiționată, bineînțeles, de dotare și încadrare, de gradul de tehnicitate al personalului, dar ceea ce rămîne esențial este posibilitatea reală a obiectivizării.

Cel de-al doilea simpozion, privind **PROBLEMELE DE ALIMENTAȚIE ȘI FARMACOLOGIE** la care și-au adus o contribuție deosebită prof. I. Mincu, prof. V. Stroescu, dr. S. Dumitrache, dr. A. Popovici, prof. K. Titeli (R. D Germană), dr. A. Mihailovna (Bulgaria) și alții, a oferit, de asemenea, cîteva concluzii valoroase pentru activitatea practică.

Alimentația sportivului se integrează principial în normele alimentației omului normal ce desfășoară eforturi fizice mari, bineînțeles adecvat specificului fiecărei activități. Nici o rație alimentară în afara acestor principii nu și-a dovedit eficacitatea în influențarea performanței. Hidrolizatele proteice, concentratele proteice, complexele vitaminice, își găsesc justificarea în rația sportivului. Rația de refacere diferă principial de rația de întreținere și de cea intracompetițională. Farmacologia nu cunoaște efectiv medicații — în afara celor doping — care să amelioreze performanța în mod real. Toată medicația fiziologică cunoscută și aplicată în sport (minerale, vitamine, aminoacizi, glucoză, substanțe eliberatoare de grupări SH etc.) își poate exercita unele efecte la nivel de mare performanță, de diferențieri foarte fine, nicidecum la nivel mediu. Anabolizantele de sinteză ar reprezenta un exemplu tipic de medicație farmacologică utilă în sport, ea fiind însă compromisă de abuz și ignoranță (doze mici de anabolizante, 10—15 mg. în cure de 2—3 săptămîni și cu suportul proteic adecvat, rămîn totuși o medicație de utilizat în anumite sporturi, sub strictă supraveghere medicală). **Miracolul pilulei, generatoare de performanță trebuie spulberat !** Intervenția farmacologică în sport trebuie cantonată în cazurile de carență, la susținerea marilor eforturi și în refacere.

Ceea ce rămîne esențial în marea performanță este o selecție optimă pentru o anumită activitate, un proces de antrenament adecvat, o motivație deosebită, o stare de sănătate optimă, o alimentație echilibrată și un regim de viață sportivă exemplar.

Iată deci, concluzii de mare însemnătate practică, concluzii unanim acceptate azi pe plan mondial, de care sportivii, antrenorii, medicii sportivi și toți activiștii din sport trebuie să țină seama pentru realizarea obiectivelor de mare răspundere ce stau în fața mișcării noastre sportive la Jocurile Olimpice de la Montreal, 1976.

Dr. ION DRĂGAN
directorul Centrului de Medicină Sportivă

VICTORIA BASCHETBALISTELOR DE LA POLITEHNICA ÎN MECIUL CU C. U. C.

O RĂSPLATĂ A MUNCII INTENSE ȘI A SPIRITULUI DE ECHIPĂ

Se cuvine să începem prin a adresa felicitări baschetbalistelor de la Politehnica pentru remarcabila performanță de a întrece, în dublu meci, pe Clermont Université Club, formație reputată pe plan mondial, de trei ori finalistă a C.C.E. Prin acest succes, Politehnica și-a creat șanse de a cuceri locul I în grupa B a sferturilor de finală ale C.C.E., situație în care ar evita pe Daugava Riga în partida semifinală și ar avea posibilitate să ajungă în finala competiției. Victoria de joi seară este rezultatul măsurilor luate ca urmare a evoluțiilor anterioare, o răsplată pentru cantitatea și calitatea muncii depuse în pregătire, a spiritului de echipă și combativității manifestate în întîlnirile cu C.U.C. Elevele antrenorului **Grigore Costescu** au izbutit să-și domine adversarele în lupta sub panou (27 de recuperări față de 17) — deși acestea dețineau o evidentă superioritate de înălțime — și să obțină un procentaj superior la aruncările din acțiune (52% față de 45%). În mod deosebit dorim să evidențiem comportarea **Gabrielei Ciocan, Ecaterinei Savu** și **Margaretei Pruncu,** jucătoare de bază în partida de joi. Nu vrem să încheiem această succintă apreciere înainte de a sublinia aportul biroului secției de baschet, concretizat prin sprijinul acordat permanent echipei, precum și prin mobilizarea sutelor de studenți care și-au încurajat cu pasiune și în mod sportiv favoritele. Sîntem convinși că în disputele următoare (prima cu B.S.E., la 30 ianuarie la Budapesta și la 6 februarie la București) vom consemna din nou o evoluție bună a bucureștencelor, cu condiția, însă, ca acestea să elimine unele carențe, printre care insuficienta precizie a aruncărilor libere (în jocul cu C.U.C., ele au realizat doar 62%).

Cît privește pe I.E.F.S., care a cedat lamentabil în fața echipei Levski-Spartak Sofia, este cert că problemele interne, care frămîntă de mai multă vreme echipa, au grevat în mod decisiv potențialul jucătoarelor. Motiv care face absolut necesară intervenția biroului secției de baschet a clubului I.E.F.S

D. STANCULESCU

CLASAMENTE

Meciurile retur ale cupelor europene la fete s-au încheiat cu următoarele rezultate : **C.C.E. :** Marița Plovdiv — Sparta Praga 59—69 (30—35), Hellas Gand — Daugava Riga 22—79 (8—40), B.S.E. Budapesta — GEAS Sesto San Giovani 64—59 (35—36) ; **„CUPA LILIANA RONCHETTI":** Slavia Praga — Minior Pernik 64—60 (27—29).

C.C.E., GRUPA A

1. Daugava Riga	1	1	0	165— 58 2
2. Sparta Praga	1	1	0	145—116 2
3. Marița Plovdiv	1	0	1	116—145 1
4. Helias Gand	1	0	1	58—165 1

GRUPA B

1. GEAS Sesto	1	1	0	131—117 2
2. **Politehnica**	1	1	0	141—138 2
3. C.U.C.	1	0	1	138—141 1
4. B.S.E. Budapesta	1	0	1	117—131 1

„CUPA LILIANA RONCHETTI", GRUPA A

1. Levski-Spartak	1	1	0	146—117 2
2. **I.E.F.S.**	1	0	1	117—146 1
3. Spartak Leningrad				

GRUPA B

1. Minior Pernik	1	1	0	139—117 2
2. Slavia Praga	1	0	1	117—139 1
3. Zvezka Belgrad				

RADIOGRAFIA MECIURILOR

POLITEHNICA (în ordine, aruncări din acțiune executate și reușite, aruncări libere executate și reușite, recuperări) : **Ciocan** 22—14, 2—1, 6 ; **Pruncu** 7—4, 4—2, 4 ; **Pîrșu** 12—5, 2—1, 2 ; **Savu** 9—3, 10—8, 8 ; **Tita** 6—4, 4—2, 6 ; **Szabo** 0, 2—1, 1 ; **Taflan** 1—0, 0, 0. **Pe echipă :** 57—30 (52%), 24—15 (62%), 27.

C.U.C. : Guidotti 14—7, 2—2, 3 ; **Passemard** 5—3, 0, 0 ; **Sallois** 3—1, 0, 3 ; **Quiblier** 7—2, 2—2, 4 ; **Chazalon** 9—4, 2—2, 4 ; **Djokovici** 4—1, 2—1, 1 ; **Riffiod** 11—6, 8—8, 3. **Pe echipă :** 53—24 (45%), 16—15 (93%), 17.

I.E.F.S. Giurea 10—5, 0, 4 ; **Mihalic** 8—4, 2—1, 4 ; **L. Rădulescu** 15—4, 6—3, 6 ; **Șt. Basarabia** 3—0, 0, 4 ; **Portik** 4—2, 0, 2 ; **Capotă** 8—5, 0, 0 ; **Balai** 24—9, 2—2, 9 ; **Steinberg** 21, 0, 1. **Pe echipă :** 74—30 (40%), 10—6 (60%), 30.

LEVSKI-SPARTAK : Boianova 12—8, 2—1, 4 ; **Golceva** 12—6, 4—1, 6 ; **Cervenkova** 3—2, 4—4, 3 ; **Bogdanova** 11—7, 8—5, 13 ; **Novkova** 11—7, 8—5, 9 ; **Moleeva** 1—1, 2—1, 3 ; **Labova** 1—0, 2—1, 1 ; **Marinova** 1—1, 0, 0. **Pe echipă :** 52—32 (61%), 30—18 (60%), 39.

ÎN CAMPIONATELE DIVIZIONARE

● **CAMPIONATELE REPUBLICANE DE BASCHET** programează azi și mîine etapa a treia a turului secund al întîlnirilor masculine (pe grupe valorice) și etapa a 11-a a disputei feminine, în cadrul cărora vor avea loc următoarele meciuri : **masculin, grupa 1—6 :** Dinamo — I.E.F.S. (în tur 82—50), Steaua — Universitatea Timișoara (75—65), Universitatea Cluj-Napoca — Rapid (69—67) ; **grupa 7—12:** Farul — Politehnica Iași (93—73), Politehnica București — I.C.E.D. (69—60), C.S.U. Galați — C.S.U. Tg. Mureș (79—76) ; **feminin :** Universitatea Timișoara — I.E.F.S. (43—52), C.S.U. Galați — C.S.U. Tg. Mureș (62—67), Rapid — Crișul (58—65), Universitatea Iași — Universitatea Cluj-Napoca (46—45) și Politehnica București — Olimpia-Constructorul București (50—54). Majoritatea partidelor sînt interesante prin faptul că opun echipe cu șanse apropiate în însușirea victoriei. ● **ÎN PERIOADA DE TRANSFERĂRI** a intervenit o singură schimbare importantă : Weber, de la Universitatea Timișoara, își satisface stagiul militar și evoluează la Steaua. ● **C.S.U. TG. MUREȘ** este numele sub care vor activa de acum înainte formațiile Medicina și Institutul Pedagogic, care s-au unificat sub denumirea de C.S.U. ● **ÎNTÎLNIRILE DIN CAPITALĂ** se vor disputa după următorul program : **simbătă, sala Dinamo, de la ora 17.30:** Politehnica — I.C.E.D. (m), Dinamo — I.E.F.S. (m) ; **duminică, sala Floreasca de la ora 9:** Politehnica — Olimpia-Constructorul (f), Steaua — Universitatea Timișoara (m) ; **sala Giulești, de la ora 10 : Rapid — Crișul (f).** ● **RESTANȚA STEAUA — UNIVERSITATEA CLUJ-NAPOCA** a fost programată pentru ziua de 24 ianuarie, ora 19, în sala Floreasca ● **VIZELE ANUALE** pentru jucătorii și jucătoarele din diviziile A, B, școlară și de juniori se fac pînă la 15 februarie, la sediul F.R. Baschet. Pentru celelalte categorii de jucători, vizele cad în sarcina comisiilor locale. ● **ANALIZA ACTIVITATII BASCHETBALISTICE** din municipiul București va avea loc luni, la ora 18.30, la sediul C.M.E.F.S

ETERNA DISCUȚIE ÎN SCHI: TEHNICĂ SAU PREGĂTIRE FIZICĂ?

Problema pe care vrem s-o discutăm se pare că nu e proprie numai schiului, ci și multor (dacă nu cumva **tuturor**) discipline sportive, derivînd din însăși spiritul de competiție, din aspirația spre performanță. Dar, pentru că nu e bine să generalizăm, ne vom referi la schi (alpin, fond) și la biatlon.

Experiența demonstrează că pentru atingerea unui obiectiv de performanță, calitățile fizice și psihice ale unui schior în condițiile unei pregătiri corespunzătoare (care presupune o formă fizică maximă) pot fi valorificate în mod superior printr-o tehnică impecabilă, automatizată, variată. Și încă nu e suficient. Ea trebuie aplicată în **viteză**, adică în condiții de maximă solicitare, de concurs. Desigur, aportul tehnicii poate fi diferit (mai mic, de pildă, la cros, la alergări), dar pentru sporturile despre care vorbim, care au un pronunțat caracter tehnic, acest aspect are un rol **esential**, „sine qua non", de el depinzînd într-o considerabilă măsură performanța, eventuale accidentări (la schiul alpin) sau plafonarea sportivului.

Spre a fi mai expliciți, vom da cîteva exemple : la J.O. de la Sapporo și la alte concursuri care au urmat s-a constatat că **biatlonistii** români, deși trăgeau corect, avînd o tehnică și o precizie remarcabile, **executau tragerile prea leat**, pierzînd un timp prețios la intrarea în poligon, la așezarea în stand și între focurile trase. Ținînd seama că sînt patru trageri a cîte 5 sau chiar 8 cartușe — și presupunînd o întîrziere de numai 2—3 secunde la fiecare foc, rezultă limpede decalajul general de 2—3 minute numai la tir. Vilmoș, Carabela, Fontana, Vești ca au plătit la timpul potrivit un asemenea tribut. La lotul național de seniori s-au făcut corecțiile necesare și primele rezultate s-au și văzut prin performanțele realizate de Gîrnită, Voicu, Fontana și alții. **Practica trebuie însă extinsă la cluburi și asociații, la nivelul tuturor loturilor, inclusiv cele de juniori.** Se impune, totuși, o remarcă : urmărind o viteză de execuție sporită, în nici un caz nu trebuie făcute concesii la tehnica procedeului. Structura mișcării nu trebuie alterată, degradată de pripeală, căci viteza nu înseamnă precipitare panicardă și păgubitoare...

LA SCHI ALPIN, stadiul corectitudinii tehnice ce se urmărește în instruirea cu copiii și juniorii trebuie depășit și desăvîrșit prin condiții îngreuiate de viteză, varietăți de înclinație, de pîrtii, de zăpadă. La nivelul secțiilor școlilor sportive, al cluburilor, al tuturor structurilor cu profil, **corectitudinea de execuție nu mai este suficientă. Ea trebuie să fie dinamică, rapidă. Tehnica nu este și nu poate fi un scop în sine, o preocupare de ordin estetic. Aspectele de formă trebuie depășite și subordonate eficacității — singurul criteriu real al performanței.** Dintre juniori numai aceia (Ioan Cavasi, Csaba Portik, Aurel Albert, Cornel Negutescu) care au înțeles acest adevăr au obținut rezultate și își dau seama că se vor integra și, eventual, vor depăși pe seniorii de azi. Iată de ce credem că și la loturile naționale de juniori, unde structura valorică este eterogenă, trebuie lucrat diversificat, cu accente diferite **pe tehnică sau pe eficacitate,** corespunzător stadiului individual de însușire a procedeelor de bază, minimale.

LA FOND, mulți, chiar foarte mulți juniori, la încălzire sau în momentele „de relaxare", realizează execuții tehnice de chinograma, demonstrînd mersuri variate (după profilul terenului) alunecare suplă și economie de forțe. De îndată ce iau startul într-un concurs oficial, un burete parcă șterge aceste automatisme instalate și fiecare ia dealul și distanțele în piept cum poate și cît îl ține pregătirea fizică, rezistența. Cheltuiala de energie este enormă, dar performanța rămîne totuși modestă pentru că forța, rezistența, elasticitatea schiorului nu sînt servite de o consecvență tehnică oportună la condițiile de zăpadă, teren, alunecare etc.

Trebuie înțeles că numai prin calități fizice, sau numai prin tehnică, ca entități separate, fără a fi contopite în ritmurile, în dinamica competiției, performanțele întîrzie... sau nu mai vin niciodată.

Mihai BĂRA